Ragam Jus & Smoothie untuk Langsing yang Sehat

Rapha publishing

Beauty and Slim

LAILIA RACHMANI

Beauty and Slim

Ragam Jus & Smoothie untuk Langsing yang Sehat

Beauty and Slim

Ragam Jus & Smoothie untuk Langsing yang Sehat

Lailia Rachmani

BEAUTY AND SLIM – Ragam Jus & Smoothie untuk Langsing yang Sehat
Oleh: Lailia Rachmani

Editor : Maya
Setting : Binudi
Desain Cover : Andang
Korektor : Purindraswari

Diterbitkan Oleh **Rapha Publishing,** sebuah Imprint dari Penerbit ANDI Yogyakarta
Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Percetakan: ANDI OFFSET
Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Rachmani, Lailia

BEAUTY AND SLIM – Ragam Jus & Smoothie untuk Langsing yang Sehat/Lailia Rachmani;

– Ed. I . – Yogyakarta: Rapha Publishing,

21 20 19 18 17

x + 310 hlm.; 16.5 x 21 Cm.

5 4 3 2 1

ISBN: 978 – 979 – 29 – 6086 – 0

I. Judul

1. Health Foods

DDC'23 : 641.303

Kata Pengantar

Buah-buahan adalah salah satu bahan pangan yang mudah diolah dan dimakan serta mempunyai rasa dan aroma yang menggiurkan. Sementara itu, sayuran sudah lama diketahui sebagai bahan makanan untuk diet atau melawan penyakit. Bermacam buah dan sayur jika dikonsumsi secara teratur dan bervariasi merupakan asuransi kesehatan yang baik.

Negara Indonesia sendiri merupakan salah satu penghasil buah-buahan terbesar di dunia. Namun, ternyata konsumsi buah masyarakat kita terhitung sangat rendah. Data Departemen Pertanian (2010), menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih kecil dibandingkan dengan konsumsi yang dianjurkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization-WHO).

Rata-rata orang Indonesia ternyata hanya mengonsumsi 40 kg sayur per kapita per tahun, masih kurang sekitar 33 kg dari yang dianjurkan WHO (73 kg per kapita per tahun). Demikian pula dalam hal konsumsi buah, masyarakat Indonesia rata-rata hanya mengonsumsi 32 kg per kapita per tahun, sedangkan anjuran WHO sebesar 65 kg per kapita per tahun. Ini berarti, secara umum orang Indonesia masih kekurangan asupan buah dan sayur dalam kesehariannya.

Kekurangan asupan buah dan sayur membawa dampak negatif bagi tubuh, sebab dengan minimnya konsumsi buah dan sayur, maka seseorang juga akan kekurangan mineral, vitamin, dan berbagai unsur nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya. Defisiensi vitamin dan gizi tersebut dapat menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit degeneratif, seperti penuaan dini, kanker, obesitas, hipertensi, jantung, dan osteoporosis.

Sedemikian pentingnya buah dan sayur, namun masih banyak orang yang mencari alasan untuk tidak memakan jenis makanan ini. Alasannya beragam, misalnya karena tidak tersedia, tidak suka rasanya, atau tidak punya cukup waktu untuk membuat salad atau memasak sayur. Padahal, sebenarnya menyajikan buah dan sayur tidaklah sesulit yang dibayangkan. Anda bisa memprosesnya dalam blender atau *juicer* dan menjadikannya minuman. Mengonsumi buah dan sayur dalam bentuk *smoothie* atau *juice* sangatlah praktis. Mudah dibawa-bawa dan tidak butuh waktu lama dalam membuat atau menikmatinya. Selain itu, buah dan sayur yang diblender atau dijus sering kali bisa mengoreksi rasa – yang bagi sebagian orang bisa menjadi masalah besar.

Buku ini menjabarkan segala macam manfaat buah dan sayur bagi kesehatan tubuh, lengkap dari A sampai Z. Dengan mengetahui manfaatnya dan akibat jika Anda kekurangan vitamin yang berasal dari buah dan sayur, Anda tentu akan semakin terdorong mengonsumsinya untuk mencukupi kebutuhan tubuh. Bukan hanya itu, buku ini juga memuat 120 resep jus dan *smoothie* buah, sayur, dan kombinasi keduanya – sebagai inspirasi

bagi Anda yang ingin melengkapi menu harian Anda dengan olahan buah dan sayur. Tentu saja, berbagai tip mengolah, mengonsumsi, dan menyimpan buah dan sayur juga ada di buku ini.

Sehatkan dan langsingkan tubuh Anda maupun anggota keluarga dengan jus dan *smoothie* buah dan sayur. Selamat membaca!

Yogyakarta, 2017

Penulis,

Lailia Rachmani

Daftar Isi

KATA PENGANTAR, iii

DAFTAR ISI, VII

BAB 1 KHASIAT BUAH DAN SAYUR BAGI KESEHATAN, 1

BAB 2 LANGSING DAN SEHAT DENGAN BUAH DAN SAYUR, 33

BAB 3 ANEKA RESEP SMOOTHIE LEZAT, 51

BAB 4 ANEKA RESEP JUS SEHAT, 169

BAB 5 JIWA SEHAT, TUBUH SEHAT, 283

DAFTAR PUSTAKA, 293

Khasiat Buah dan Sayur bagi Kesehatan

Sebuah pepatah mengatakan, "merawat lebih baik daripada mengobati." Ujaran bijak ini dapat berlaku dan sesuai untuk hampir segala aspek dalam kehidupan manusia, tak terkecuali soal kesehatan. Merawat kesehatan jelas lebih baik daripada melakukan pengobatan ketika seseorang dinyatakan sakit. Pengobatan identik dengan pengeluaran, waktu yang berkejaran, dan rusaknya tubuh seseorang. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seseorang untuk merawat kesehatannya. Jika fisik dan mental kita terawat, kita dapat terjauhkan dari dokter, rumah sakit, jarum suntik, serta berbagai terapi kesehatan. Bukan berarti kita tidak boleh sakit, namun menjadi sehat tentu yang paling baik, bukan?

Lalu, bagaimana cara merawat kesehatan agar terhindar dari segala penyakit?

Ada produk alam yang tersedia di sekeliling kita dan mengandung segala yang dibutuhkan tubuh agar selalu sehat. Namanya buah dan sayur.

Buah dan sayur sudah termasyhur berkat zat yang dikandungnya. Segala unsur mineral, vitamin, dan antioksidan ada di dalam satu buah apel dan segenggam bayam. Zat antikarsinogenik dan serat dapat diperoleh hanya dari semangkuk brokoli dan sepotong pepaya. Sebegitu tingginya manfaat buah dan sayur, namun tampaknya masih banyak orang yang belum sadar untuk menambah porsi konsumsi buah dan sayur dalam sehari.

Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur

Buah-buahan adalah salah satu bahan pangan yang mudah diolah dan dimakan serta mempunyai rasa dan aroma yang menggiurkan. Sementara itu, sayur-sayuran sudah lama diketahui sebagai bahan makanan untuk diet atau melawan penyakit. Berbagai macam buah dan sayur jika dikonsumsi secara teratur dan bervariasi merupakan asuransi kesehatan yang baik. Namun, kita akui saja bahwa masih banyak orang yang mencari alasan untuk tidak memakan buah dan sayur, misalnya karena tidak tersedia atau tidak punya cukup waktu untuk membuat salad atau memasak sayuran.

Pada faktanya, untuk mencukupi kebutuhan tubuh akan buah dan sayur, kita cukup mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur yang banyak dijual di pasar. Harganya murah dan sangat mudah ditemukan. Jadi, alasan bahwa sayur dan buah tidak tersedia sebenarnya bisa dipatahkan.

Selain itu, buah-buahan adalah jenis makanan yang paling praktis untuk dikonsumsi. Ada banyak jenis buah yang tidak perlu diolah untuk bisa menikmatinya. Sebut saja pisang, jeruk, apel, pir, anggur, dan jambu biji.

Di antara contoh buah di atas, Anda bahkan tak perlu mengupas beberapa di antaranya. Cukup mencuci dengan air bersih kemudian tinggal melahapnya. Begitu juga dengan tomat, wortel, seledri, dan mentimun. Anda bisa langsung memakannya tanpa harus diolah. Tidak perlu panci atau wajan untuk memasak. Hanya saja, fakta itu sekalipun bagi sebagian orang masih saja beralasan untuk tidak mengonsumsi buah dan sayur.

Oleh karena itu, mengolah buah dan sayur menjadi jus atau *smoothie* sangatlah menguntungkan. Tidak hanya bagi kesehatan, tetapi juga bagi keuangan. Konsumsi buah dan sayur dalam bentuk jus dan *smoothie* memungkinkan Anda mengasup minuman bergizi yang murah, praktis untuk dibawa, dan siap diminum kapan saja.

Jason Vale, seorang penulis dan *lifestyle coach* yang kerap dijuluki Juice Master mengatakan, "Banyak orang tidak mengonsumsi cukup sayur dan membuatnya jadi jus adalah cara yang baik untuk mendapatkan nutrisi penting bagi tubuh. Kalau Anda tidak mau memakannya, ya diminum saja."

Apa saja kelebihan lain jika kita mengonsumsi buah dalam bentuk jus atau *smoothie*?

Realfoodswitch.com melansir, jus dan *smoothie* akan memberi jalan pintas untuk mendapatkan nutrisi alami dan tanpa hambatan saat mencernanya. Jus dan *smoothie* mempersingkat proses pencernaan dengan kandungan serat yang ada di dalamnya. Ini sangat bermanfaat bagi mereka yang memiliki masalah pencernaan atau yang memerlukan detoksifikasi dalam tubuhnya. Banyak orang yang telah menyembuhkan diri sendiri dan mengalami perubahan total dalam tubuhnya dengan menambahkan asupan jus buah dalam menu hariannya. Meminum *smoothie* buah segar secara rutin memungkinkan tubuh Anda beristirahat dalam hal mencerna makanan

Jus juga memberi Anda suntikan energi secara instan. Ketika Anda meminum jus, tubuh Anda mendapat energi secara langsung tanpa harus menunggu metabolisme tubuh selesai dalam memproses semuanya. Jadi, alih-alih membeli minuman berenergi, Anda hanya perlu membuat jus buah dan sayur saja. Murah dan lebih sehat, bukan?

Memproses buah dan sayur dalam bentuk jus atau *smoothie* akan mengatasi masalah mereka yang tak suka makan sayur karena rasanya. Anda bisa memblender hampir semua buah dan sayur menjadi jus atau *smoothie,* Anda boleh mencampur sayuran yang mungkin rasanya kurang enak bagi Anda dengan bahan sayuran atau buah lainnya yang rasanya lebih enak. Wortel mungkin rasanya getir, tetapi tak akan terasa lagi jika Anda mencampurnya dengan tomat atau lemon. Apel rasanya enak, jadi mungkin bisa menutupi kuatnya aroma seledri. Hilangkan bau langu brokoli dan pokcoy dengan stroberi atau jeruk sunkist.

Tentang Jus dan Smoothie

Ada perdebatan panjang di dunia konsumsi minuman olahan buah. Sering orang mempertanyakan, mana yang lebih baik dalam memproses buah dan sayur: *juicer* atau blender? Mana yang lebih bisa memberikan manfaat bagi tubuh kita?

Pertama-tama, kita harus mengetahui terlebih dahulu perbedaan antara keduanya.

Juicer adalah alat yang mampu mengambil air sari dalam buah dan sayuran. Jus yang kita sebut-sebut selama ini, sejatinya berasal dari benda ini. *Juicer* tidak memiliki mata pisau, cara kerjanya bukan dengan mencacah buah dan sayur, melainkan "memeras" airnya. *Juicer* memberikan ekstrak air dan nutrisi dari buah atau sayuran dengan cara memisahkan ampas sisa

buah atau sayuran. Di sinilah letak kontroversinya. Ampas buah dan sayuran sebenarnya kaya akan serat (*fiber*). Tanpa adanya serat, sistem pencernaan Anda tidak harus bekerja keras untuk memecah makanan dan menyerap nutrisi. Bahkan, hal ini dipercaya membuat nutrisi lebih mudah diserap oleh tubuh dalam jumlah yang jauh lebih besar daripada jika Anda makan buah-buahan dan sayuran secara utuh.

Serat sangat berguna untuk membantu memperlambat proses pencernaan dan memberikan pelepasan nutrisi ke dalam aliran darah. Penggunaan *juicer* akan sangat membantu apabila Anda memiliki sistem pencernaan yang sensitif atau terdapat penyakit yang menghambat tubuh mengolah serat. Selain itu, sari jus sayuran sering digunakan pada program penyembuhan dan detoksifikasi/proses menghilangkan racun dari tubuh karena sari jus sayuran sangat kaya gizi untuk memelihara dan mengembalikan sel tubuh.

Sementara blender merupakan alat yang mampu menghaluskan semua bahan yang dimasukkan ke dalamnya. Minuman yang dihasilkan oleh blender disebut *smoothie*. Tidak seperti jus, *smoothie* terdiri dari seluruh bagian buah atau sayuran termasuk kulit dan semua serat dari sayuran dan buah sehingga teksturnya lebih kental dibandingkan jus.

Blender menghasilkan serat dalam ukuran yang jauh lebih kecil dibandingkan dengan mengonsumsi buah atau sayuran secara langsung. Hal ini tidak hanya membuat buah dan sayuran lebih mudah dicerna oleh tubuh, tetapi juga membantu memperlambat pelepasan nutrisi ke dalam aliran darah dan menghindari lonjakan gula darah.

Smoothie cenderung lebih mengenyangkan dibandingkan jus karena kaya serat. Hal ini sangat baik bagi mereka yang sedang menjalankan program diet. Jadi sebaiknya menggunakan blender bila hendak diet, tentu saja tanpa tambahan gula.

Dengan adanya serat dalam *smoothie*, maka volume minuman yang dihasilkan oleh blender akan lebih banyak dibandingkan *juicer*. Dengan kata lain akan dibutuhkan lebih banyak buah dan sayuran dalam satu gelas jus dibandingkan *smoothie*. Hal ini menyebabkan nutrisi yang terdapat pada jus lebih banyak dibandingkan pada *smoothie.*

Kini ada pula yang disebut dengan *slow juicer*. Bergerak dengan kecepatan 70–80 rpm, alat ini dikatakan memberikan nutrisi yang lebih baik dibandingkan dengan blender (1.000–20.000 rpm).

Berikut adalah perbandingan antara pengolahan buah dan sayur menggunakan *juicer* dan blender.

Blender/Smoothie	Juicer/Juice
• Serat dalam smoothie, terutama yang berbahan dasar sayur hijau memiliki efek pembersihan bagi usus besar. • Smoothie lebih mengenyangkan. • Smoothie lebih tahan lama di-simpan di lemari es. • Gula diserap lebih lambat karena adanya serat dalam ampas. Anda tak perlu khawatir akan lonjakan gula darah setelah mengonsumsi segelas smoothie. • Blender lebih mudah dibersihkan. Meski memiliki mata pisau, Anda cukup merendamnya di dalam air hangat. Anda bisa juga mengisi blender dengan sedikit air dan sabun cuci piring lalu nyalakan blendernya. Ingat, semakin mu-dah membersihkannya, semakin suka Anda menggunakannya.	Juice segar adalah jalan pintas tercepat untuk dicerna nutrisinya di dalam tubuh, memberi Anda tambahan energi secara instan. Juice tidak terlalu mengenyangkan karena tidak ada ampas dan tidak ada serat, isi juice hanya air sari dan sangat cepat dicerna. Juice dari buah segar dan mentah memberi Anda nutrisi tanpa mengha-ruskan sistem pencernaan bekerja, ini baik sekali untuk detoksifikasi tu-buh. Serat dalam smoothie memang men-sweeping usus besar, tetapi juice juga langkah yang baik untuk membersihkan organ lain sementara sistem pencernaan Anda beristirahat. Juice segar adalah jalan pintas tercepat untuk dicerna nutrisinya di dalam tubuh, memberi Anda tambahan energi secara instan.

Blender/Smoothie	Juicer/Juice
• Rasa smoothie lebih enak untuk seluruh keluarga terutama bagi anak-anak. Smoothie sangat baik jika Anda ingin membuat minuman berbahan dasar buah untuk anak, namun ingin menghindari kandungan gula yang terlalu banyak dalam • Dengan blender, Anda bisa menghaluskan hampir apa saja, tidak hanya membuat smoothie. Anda bisa membuat saus, salad dressing, dan pasta apa pun. Artinya, blender lebih serbaguna. • Anda bisa menambahkan suplemen makanan alami ke dalam blender. Sesendok spirulina, misalnya menambahkan "satu ton" nutrisi ke dalam smoothie sayuran yang Anda buat tanpa harus takut kehilangannya setelah dihaluskan oleh blender.	Juice dari buah segar dan mentah memberi Anda nutrisi tanpa mengharuskan sistem pencernaan bekerja, ini baik sekali untuk detoksifikasi tubuh. Serat dalam smoothie memang men-sweeping usus besar, tetapi juice juga langkah yang baik untuk membersihkan organ lain sementara sistem pencernaan Anda beristirahat. Juice sangat ideal untuk pembersihan dan detoksifikasi dari dalam. Dengan juice, sistem pencernaan bisa beristirahat. Juice sangat ideal untuk pembersihan dan detoksifikasi dari dalam. Dengan juice, sistem pencernaan bisa beristirahat. Ketika Anda mengonsumsi makanan yang sudah dimasak, tubuh Anda mengonsumsi racun lebih cepat daripada kemampuan tubuh untuk mengeliminasinya. Inilah awal mula munculnya penyakit. Tetapi ketika Anda berhenti mengasup racun, tubuh Anda bisa menyerap nutrisi lebih banyak dan melakukan "deep detox."

Blender/Smoothie	Juicer/Juice
	Secara umum, proseslah sayuran dalam juicer dan makan buah potong Anda. Jangan campurkan sayur dan buah dalam juicer. Buah perlu dimakan secara utuh demi asupan serat yang bisa memperlambat penyerapan gula. Sementara, umumnya sayuran rendah gula dan tidak perlu banyak serat untuk penyerapannya di dalam tubuh. Juicer sedikit lebih susah dibersihkan daripada blender, tetapi cuma beda beberapa menit saja.

Sumber: www.rawfoodlife.com

Pilih Mana, Juice atau Smoothie?

Tidak ada pilihan pasti mengenai jenis minuman yang harus Anda konsumsi. Preferensi Anda dalam memilih harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing. *Smoothie* yang diblender mungkin pilihan yang lebih baik jika Anda sedang terburu-buru tetapi menginginkan asupan yang mengenyangkan. Dalam kasus ini, sebaiknya Anda sering membuat *green smoothie.*

Jika Anda memiliki banyak bahan buah dan sayur organik atau bahan-bahan ini sangat mudah Anda dapatkan dalam jumlah yang cukup misalnya Anda mempunyai kebun sendiri, cobalah untuk membuatnya dengan *juicer*. Ingatlah untuk tidak menggabungkan buah dan sayur dan dalam beberapa hal *juicer* memang lebih disarankan untuk memproses sayuran.

Apabila Anda mempertimbangkan mengenai dana, sepertinya blender merupakan investasi yang lebih baik. Serat dari buah dan sayur tidak terbuang dan alat ini lebih multifungsi. Faktanya, *juicer* tetaplah memiliki kelebihan dalam penyerapan nutrisi dan detoksifikasi seperti yang telah dijelaskan di atas.

Kandungan Zat yang Ada di dalam Buah dan Sayur

Dokter spesialis gizi klinik FKUI/RSCM dr. Fiastuti Witjaksono mengatakan bahwa sayur dan buah punya peran yang sangat banyak bagi kesehatan tubuh. Serat yang dimiliki oleh buah dan sayur sangat bermanfaat untuk saluran pencernaan, menjaga kadar gula darah, menjaga kadar lemak darah, dan juga membuat rasa kenyang.

Sayur dan buah juga mengandung antioksidan yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Antioksidan sendiri sangat berperan dalam mencegah kerusakan sel akibat proses oksidasi yang merusak DNA, protein, dan juga lemak. Proses oksidasi mampu menyebabkan penuaan dini, memicu tumbuhnya sel kanker dan juga penyakit jantung. Padahal, proses oksidasi itu bisa disebabkan oleh asap rokok, polusi, bahkan juga metabolisme tubuh sendiri. Ini berarti proses oksidasi terjadi di sekitar kita dan sangat dekat dengan kehidupan kita. Oleh sebab itu, kita seharusnya tidak boleh abai pada proses oksidasi yang terjadi di depan mata, tetapi perhatikan akan pentingnya asupan buah dan sayur.

Tabel 1.1 Nilai gizi dalam 100 gram buah

Nilai Gizi	Mangga	Nanas	Pepaya	Pisang	Melon
Energi (Kcal)	65.00	48.00	39.00	89.00	36.00
Karbohidrat (g)	17.00	12.63	9.81	22.84	36.00
Serat (g)	1.80	1.40	1.80	2.60	0.80
Lemak (g)	0.27	0.12	0.14	0.33	0.14
Lemak jenuh (g)	0.07	0.01	0.04	0.11	0.04
Protein (g)	0.51	0.54	0.61	1.09	0.54
Vitamin A (IU)	765.00	56.00	1094.00	64.00	50.00

Nilai Gizi	Mangga	Nanas	Pepaya	Pisang	Melon
Vitamin B1 (mg)	0.06	0.01	0.03	0.03	0.04
Vitamin B6 (mg)	0.13	0.11	0.02	0.37	0.09
Vitamin B12 (g)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin C (mg)	27.70	36.20	61.80	8.70	18.00
Vitamin E (mg)	1.12	0.02	0.73	0.10	0.02
Folat (g)	14.00	15.00	38.00	20.00	19.00
Kalsium (mg)	10.00	13.00	24.00	5.00	6.00
Fosfor (mg)	11.00	8.00	5.00	22.00	11.00
Natrium (mg)	2.00	1.00	3.00	1.00	18.00
Magnesium (mg)	9.00	12.00	10.00	27.00	10.00
Zinc (mg)	0.04	0.10	0.07	0.15	0.09
Zat besi (mg)	0.13	0.28	0.10	0.26	0.17

Sumber: Muhammad dan Hapsari, 2010: 108

Tabel 1.2 Nilai gizi dalam 100 gram sayur

Nilai Gizi	Kubis	Taoge	Selada	Labu	Seledri	Kangkung
Energi (Kcal)	24	30	15	26	14	19
Karbohidrat (g)	5.37	5.94	2.79	6.5	2.97	3.14
Serat (g)	2.3	1.8	1.3	0.5	1.6	2.1
Lemak (g)	0.18	0.18	0.15	0.1	0.17	0.2
Lemak jenuh (g)	0.023	0.046	0.02	0.052	0.043	0
Protein (g)	1.21	3.04	1.36	1	0.69	2.6
Vitamin A (IU)	126	21	7405	7384	449	6300
Vitamin B1 (mg)	0.05	0.084	0.07	0.05	0.021	0.03
Vitamin B6 (mg)	0.095	0.088	0.09	0.061	0.074	0.096
Vitamin B12 (g)	0	0	0	0	0	0

Nilai Gizi	Kubis	Taoge	Selada	Labu	Seledri	Kangkung
Vitamin C (mg)	51	13.2	18	9	3.1	55
Vitamin E (mg)	0	0.1	0.29	1.06	0.27	0
Folat (g)	57	61	38	16	36	57
Kalsium (mg)	47	13	36	21	40	77
Fosfor (mg)	23	54	29	44	24	39
Natrium (mg)	18	6	28	1	80	113
Magnesium (mg)	15	21	13	12	11	71
Zinc (mg)	0.18	0.41	0.18	0.32	0.13	0.18
Zat besi (mg)	0.56	0.91	0.86	0.8	0.2	1.67

Sumber: Muhammad dan Hapsari, 2010: 101

Berikut adalah beberapa hal yang bisa diberikan oleh buah dan sayur untuk Anda, sekaligus alasan mengapa Anda harus lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran, seperti dilansir oleh *Care2* edisi 23 Juli 2014.

Melindungi dari Alergi

Beberapa jenis buah misalnya apel mengandung antioksidan yang memiliki antihistamin. Kandungan ini banyak terdapat di bagian kulit apel. Jika sesekali Anda memakan buah ini, pastikan kulitnya tidak dibuang. Sebuah penelitian mengungkap bahwa orang yang makan lima apel seminggu sekaligus kulitnya, memiliki fungsi paru-paru yang lebih baik dan lebih terlindungi dari alergi.

Menurunkan Tekanan Darah

Buah-buahan seperti pisang yang kaya akan potasium bisa membantu Anda menurunkan tekanan darah. Beberapa buah lain yang mengandung banyak potasium dan bisa membantu Anda mengontrol tekanan darah adalah kentang, wortel, bit, dan lainnya.

Mencegah Penyakit Usia

Semakin tua seseorang, tubuhnya akan semakin rentan untuk terkena penyakit. Buah-buahan yang mengandung antioksidan flavonoid bernama anthocyanin bisa membantu Anda mencegah penyakit yang berkaitan dengan usia serta penyakit serius seperti kanker, diabetes, dan penyakit jantung. Anthocyanin sangat mudah ditemukan dari warna merah atau biru buah-buahan seperti berry, blueberry, stroberi, terung, atau kubis merah.

Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Buah-buahan yang kaya vitamin C akan membantu Anda meningkatkan kekebalan tubuh sekaligus melindungi tubuh dari penyakit jantung dan penyakit mata. Selain jeruk, ada banyak buah lain yang bisa memberikan asupan vitamin C, seperti jambu, kiwi, dan lainnya.

Menurunkan Kolesterol

Buah-buahan mengandung serat yang larut dalam air, meliputi gum, pectin, dan mukilase yang juga terkandung dalam kelompok kacang-kacangan. Serat ini dapat menurunkan absorpsi lemak dan kolesterol darah, sehingga akan menurunkan risiko penyakit jantung koroner.

Melancarkan Pencernaan

Serat tak larut air yang terkandung dalam buah bisa melancarkan buang air besar, sehingga berpotensi mencegah obstipasi, divertikulosis, dan hemoroid. Jenis serat yang tidak larut air ini meliputi hemiselulosa, selulosa, dan lignin.

Menjaga Berat Badan

Serat dapat menurunkan berat badan, namun secara tak langsung. Pada umumnya untuk makanan yang tinggi serat mengandung